

人口老龄化现状分析及对策研究

叶中祥

广西民族大学, 中国·广西 南宁 530000

摘要: 人口老龄化带来的积极效应是多方面的, 包括经济、劳动力市场、创新和技术发展、社会和家庭关系以及社会保障体系的改善。这些效应有助于推动社会的可持续发展和老年人的幸福生活。而人口老龄化带来的消极效应主要涉及经济、社会福利、劳动力市场、养老服务、社会孤立和家庭结构等方面。为了应对这些问题, 本文将从政府、社会和个人入手, 研究如何制定合适的政策和措施, 以确保老年人的福祉和社会的可持续发展。

关键词: 人口老龄化; 社会关系; 可持续发展

Analysis of the Current Situation of Population Aging and Research on Countermeasures

Ye Zhongxiang

Guangxi University for Nationalities, China Guangxi Nanning 530000

Abstract: Population aging yields multifaceted positive effects spanning economic growth, labor market dynamics, innovation and technological advancement, social and familial relationships, and the enhancement of social security systems. These contributions collectively support sustainable societal development and improve the well-being of older adults. Conversely, population aging also presents challenges, including pressures on economic structures, social welfare systems, labor supply, elderly care services, risks of social isolation, and evolving family models. To address these issues, this paper explores the formulation of appropriate policies and measures from the perspectives of government, society, and individuals, aiming to safeguard the welfare of the elderly and promote sustainable societal progress.

Keywords: Population aging; Social relations; Sustainable development

1 人口老龄化现状分析

人口老龄化指 60 岁或 65 岁及以上人口占比上升现象。中国 60 岁及以上常住人口占比从 2005 年 16.1% 增至 2025 年 22%, 2025 年较 2024 年上升 0.9 个百分点, 显示老龄化持续加深。人口老龄化是把双刃剑, 在给社会带来积极影响的同时, 也会带来一定的消极影响。

1.1 人口老龄化带来的积极效应

1.1.1 有利于释放银发经济发展动能

人口结构变化正助推老年产业与服务消费扩张, 为银发经济注入新动能。数据显示, 2020 年中国银发经济总规模约 5.3 万亿元, 虽仅占全球市场的 5.55%, 但同期中国老年人口占全球老年人口比重超过 19%, 与之形成鲜明对比, 预示其未来发展空间巨大。展望未来, 银发经济有望成为中国经济高质量发展的新增长点。

1.1.2 有利于维护和增进社会和谐稳定

人口老龄化使得家庭成员更加关注和照顾老年人, 促进了家庭关系的凝聚力和亲密度。同时, 老年人的经验和智慧也可以传承给年轻一代, 促进社会和谐。在社会保障体系方面人口, 老龄化使得社会保障体系得到进一步完善,

包括养老金、医疗保险等制度的建立和发展, 为老年人提供更好的福利和保障。

同时, 老年群体作为家庭与社会中的长者, 在传播价值观念、启迪后代方面发挥着重要作用, 这有助于维系社会和谐稳定, 夯实执政根基。

总的来说, 人口老龄化带来的积极效应是多方面的, 包括经济、劳动力市场、创新和技术发展、社会和家庭关系以及社会保障体系的改善。这些效应有助于推动社会的可持续发展和老年人的幸福生活。

1.2 人口老龄化带来的消极效应

1.2.1 影响潜在经济增长率

人口老龄化通过改变人口结构影响劳动力供给, 劳动力市场短缺, 可能导致生产力下降, 经济增长放缓。同时, 养老金、医疗保险等社会保障支出增加, 给财政带来压力, 进而阻碍经济增长潜力的提升。而且老年人口比重的提高意味着适龄劳动力比重的降低, 若劳动参与率与出生率无显著提升, 劳动力规模将随之收缩, 从而使潜在经济增长率承压。

在资本积累方面, 人口老龄化会对其产生稀释效应。

老年人口通常退出生产领域,成为纯粹的消费群体。其占总人口比重的提升,意味着经济产出中用于消费分享的比例相应提高,而可用于生产性投资的比例则相对缩减,这不利于社会资本积累,进而对经济潜在产出水平形成制约。

1.2.2 影响潜在创新能力

在创新方面,人口老龄化会带来一定的放缓效应。由于身体机能随年龄增长而退化,年长劳动者在体力、脑力及对新技术的适应能力上往往不具优势,这使得劳动生产率提升速度放缓,进而影响经济整体增长速度。

大量研究还表明,成年人的创新创造随年龄的不同呈现出“倒U型”,30-40岁是创新创造能力的高峰,而在中青年阶段则大多发生了基础性的创新发明。

综上所述,人口老龄化对经济、社会福利、劳动力市场及家庭结构等多方面均构成消极影响。为应对这一挑战,需政府、社会与个人协同发力,通过制定系统性策略与措施,切实保障老年人福祉,推动社会实现可持续发展。

2 对于人口老龄化的预测

2.1 快速发展阶段(2026-2028年)

该时期老年人口比重的增长主要归因于医疗条件改善、生活水平提升及生育率降低。老龄化速度的加快,尤其在部分区域表现的快速上升态势,对社会经济发展与公共服务供给形成压力。

养老服务需求增加。随着老年人口的增加,对养老服务的需求也大幅增加。养老院、护理机构等养老服务设施的需求迅速增长,需要加大投入和改善服务质量。

面对快速的人口老龄化,社会保障体系改革势在必行。这一趋势构成对现有养老金、医疗保险和长期护理等制度进行深刻调整的直接驱动,是应对养老压力的关键环节。

劳动力市场挑战。人口老龄化对劳动力市场带来了挑战。劳动力供给减少,劳动力市场竞争加剧,年轻人就业难度增加,需要采取措施促进就业和培训。

科技应用推动老年人生活质量提升。在这个时期,科技应用在老年人生活中发挥了重要作用。智能手机、智能家居、远程医疗等技术的应用,将显著提高老年人的生活质量和便利性。

2.2 急速发展阶段(2029-2031年)

预测显示,2029-2031年将成为我国21世纪老年人口增幅最快的时期,届时老年人口将从2.57亿攀升至3.72亿。到2030年左右,老龄化率将升至20.2%,意味着社会开始步入中度老龄化。更重要的标志是,老龄人口数量将

超越少儿人口,这预示着中国的社会抚养结构将发生根本性转变。

随着时间的推移,老年人口比例将进一步增加。这是由于长寿和生育率下降等因素的影响。

随着老年人口规模扩大,养老服务需求将相应激增,养老院、护理机构及社区养老等设施均面临更大的运营压力。

社会保障压力加大,人口老龄化的急速发展将给社会保障体系带来更大的压力。养老金、医疗保险等社会保障制度需要进一步改革和完善,以确保老年人的福利和生活质量。

劳动力市场紧张,劳动力供给将进一步减少,劳动力市场将更加紧张。年轻人就业难度可能进一步增加。

2.3 缓速发展阶段(2032-2052年)

在2032-2052年的缓速发展阶段,中国总人口开始下降,老年人口数量从3.72亿缓慢增加至4.86亿。此阶段新增的老年人口主要为“70后”,其相对充裕的老龄金融资产使他们具备较强的消费能力,将成为老龄市场的核心客群。在这一背景下,我国老龄产业将逐步发展成熟。

2.4 高位稳定阶段(2053-2099年)

自2053年起,中国将一直处于一个高度稳定的老龄化阶段,其中4.86亿人的数量已经大幅减少至3.82亿,而且仍保持在1/3以内,从而构建出一个稳定的重度老龄化社会。

3 人口老龄化的对策研究

3.1 医疗方面

当身体机能开始老化,随着各种慢性疾病的不断出现,人们的自理能力受到了严峻的挑战,同时也容易出现意外情况。因此,养老机构应该拥有完善的医疗设施,包括综合性医院、社区卫生服务站、康复医院和急救点等。

首先,加强基础医疗设施建设。因为随着老年人口的增加,医疗服务需求将大幅增加。政府应加大对医疗设施的投资,建设更多的医院、诊所和养老院,以满足老年人的就医和护理需求。

其次,需着力提升医疗服务质量。医疗机构应加强医护团队的专业培训与技术水平,及时更新维护医疗设备,以保障为老年人提供高质量的诊疗服务。此外,应推动医疗信息化建设,通过建立电子病历与健康档案系统,实现跨机构信息共享,从而提升医疗服务的连续性与精准性。

然后,加强老年疾病防控。老年人常见的慢性疾病如高血压、糖尿病、心脏病等需要得到有效的管理和控制。

政府应加大对老年疾病的宣传和预防工作,提供定期的健康检查和健康教育,帮助老年人掌握健康管理知识和技能。

最后,加强医疗与社会福利的协同发展。医疗服务与社会福利服务应该相互衔接,形成一个完整的老年人保障体系。政府应加强协调,整合医疗、养老、社会救助等资源,为老年人提供全方位的保障和支持。

3.2 护养方面

加强营养教育和宣传。政府和社会组织应加大对老年人的营养教育力度,提供关于均衡饮食、营养需求和饮食习惯的信息。老年人应被教育和鼓励选择富含蛋白质、维生素、矿物质和纤维的食物,以维持健康。

提供适宜的饮食服务。在改善老年人营养方面,需多方协同努力。一方面,养老院、护理机构及社区餐饮服务应提供营养均衡、多样且安全的膳食;另一方面,政府与医疗机构应加强专业干预,通过筛查与个性化指导提升整体营养水平。

应重点关注老年人的健康问题。积极鼓励老年人参与适度的体育锻炼,这不仅能增强体质,也有助于改善食欲与营养吸收。社会各界应为其提供适宜的锻炼条件,共同促进老年健康。

3.3 生活方面

在生活上,老人既有和普通人的需求,又有与其不同的需求。餐厅、超市、菜市场、药店、食品店、理发店、洗衣店等生活配套设施都是老人生活必不可少的。

周围有贴近老人需求的超市、药店等。商品种类能够贴近老人生活,可以买到拐杖、助听器、老年食品等老人很需要,但一般商店难买到的商品。最好不需要坐公共汽车,步行 10 分钟以内就可以到达,形成一个 15 分钟生活圈。

老人的运动场地应采取无障碍设计,设有洗手间和休息区,散步通道要有便利性与无障碍性。只有安全且便利的活动场所才更适宜老年人运动。

3.4 情感方面

退休后,老年人容易产生孤独感。为此,他们可通过积极参与社区活动拓展社交圈。老年大学、活动中心、社区养老驿站等场所为此提供了便利条件。这些场所空间宽敞、氛围活跃,有助于缓解孤独情绪;同时,各类定期举办的社交活动也为老人创造了更多交流机会,促进彼此互动。

老年人退休后,可通过培养兴趣爱好来丰富生活。例如,学习书画、钢琴等有助于陶冶情操;掌握编织、烹饪

等技能则能增添日常乐趣。老年大学、社区活动中心等场所为此提供了良好条件,有助于提升晚年生活质量。

有组织公益活动的机构。鼓励老年人积极参与环境保护、社区服务、科普宣传、文化传承等多种公益活动,具有多重积极意义。这不仅能帮助他们缓解退休后的失落感,保持积极的精神状态和活动水平,还能有效避免社会边缘化,是实现健康老龄化的重要途径。

4 结语

总之,人口老龄化是当前我国社会发展面临的重要趋势,兼具积极与消极双重影响。从积极层面看,老龄化推动了银发经济的发展,为社会注入新动能,同时促进了家庭关系的凝聚与社会保障体系的完善,有助于维护社会和谐稳定。然而,其消极影响也不容忽视,包括劳动力供给减少、资本积累放缓、创新能力下降,以及对经济增长和社会福利体系带来的压力。

根据预测,我国人口老龄化将经历快速发展、急速发展、缓速发展及高位稳定四个阶段,老年人口规模持续扩大,对社会经济结构、公共服务和劳动力市场提出更高要求。为应对这一趋势,需从医疗、护养、生活及情感四个维度综合施策:在医疗方面,应加强基础设施建设与服务能力,推动老年疾病防控与信息化管理;在护养方面,需注重营养支持与健康促进;在生活层面,要构建适老化的社区环境与便利的生活圈;在情感方面,则需通过丰富的社会参与和兴趣培养提升老年人精神福祉。

综上,应对人口老龄化是一项系统工程,需要政府、社会与个人协同努力,通过多层次、多领域的措施,切实保障老年人的生活质量,推动社会实现全面、协调、可持续发展。

论文涉及的课题取得大学生创新创业训练计划自治区级立项。

参考文献:

- [1] 莫莉. 全球老龄化问题加剧银发经济方兴未艾[N]. 金融时报, 2023-05-19(008).DOI:10.28460/n.cnki.njrsb.2023.002592.
- [2] 赵琪. 积极应对人口老龄化问题[N]. 中国社会科学报, 2023-02-01(002).DOI:10.28131/n.cnki.ncshk.2023.000268.
- [3] 林梨奎, 郑东旭, 李丹琪. 人口老龄化影响新质生产力的机制分析——基于人工智能应用与科技金融视角的讨论[J/OL]. 当代经济, 1-12[2025-10-10].<https://link.cnki.net/urlid/42.1430.F.20250926.1701.004>.
- [4] 王伟. 积极老龄化背景下老年健康促进策略[J].

百科知识, 2025,(27):31-33.DOI:CNKI:SUN:BKZS.0.2025-27-013.

[5] 刘建民, 凌惠馨, 刘嘉意. 这人口老龄化对地方财政风险的影响: 自缚还是破茧? [J]. 财经理论与实践, 2025,46(05):80-87.DOI:10.16339/j.cnki.hdxbcjb.2025.05.010.

[6] 李程骅. 中国银发经济助力城市“适老化”转型的路径及策略[J]. 天津社会科学, 2025,(05):96-103. DOI:10.16240/j.cnki.1002-3976.2025.05.010.

[7] 王群, 方紫薇, Manuela De Allegri 等. 德国医疗费用控制系统性改革: 多维路径及启示[J]. 中国医疗保险, 2025,(09):121-126.DOI:10.19546/j.issn.1674-3830.2025.9.015.

[8] 康晗, 李乐. 银发经济发展水平的区域差异与收敛性研究[J/OL]. 华东经济管理, 1-10[2025-10-10].<https://doi.org/10.19629/j.cnki.34-1014/f.250311010>.

作者简介: 叶中祥 (2004.09-), 男, 汉族, 河南信阳人, 本科, 广西民族大学, 研究方向: 电子商务。